[illegible]

از تصنیف جناب [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بسم اللہ الرحمن الرحیم

حمد بے حد اس خالق یکتا کو جس نے انسان کے لئے ایک
شریعت کو ہر شریعت سے افضل بنایا اور ہر کہ انسانی ہیئت ممیز
کیا ہے جس کی قدرت کاملہ پر جلوہ فرمائی۔ نعت اس کے حبیب کی
اس قدر ہے جتنا ایک شخص کی کتاب [illegible] ہے۔ جو ذات پاک
ایسی کہ باعث پیدائش کل موجودات ہو صفتیں ایسی جناب کی
کماحقہ کر نہیں سکتا ہے۔ صلوٰۃ اللہ علیہ وعلیٰ آلہ
واصحابہ وسلم

واضح ہو کہ [illegible] ایسی چیز ہے کہ جس کی تعریف ہو نہیں سکتی
سارے علوم سے افضل کہنا ایک معمولی بات ہے جس نے دنیا
کے سارے کام کا مدار اسی پر ہے لیکن افسوس کہ ہمارے
ہم وطنوں کو اس کی طرف توجہ نہیں جس کی وجہ سے اکثر اس نعمت

سے محروم رہتے ہین اسی خیال سے بندہ نے ایک ایسا رسالہ لکھنے کا مقصد
باندھا جس سے یہہ معلوم ہو جاے کہ ایک صبح سے دوسری صبح تک
جتنی بشری حاجتین و ضرورتین انسانکو پیش آتی ہین اون سب کو
کسطرح پورا کرنا چاہئے جو صحت کے لئے مفید ہو۔ اور تندرستی قائم
رکھنے کا ایک دستور العمل ہو۔ اسکے ساتھ ہی یہہ بھی خیال رہا
کہ ایسے دلچسپ پیرایہ مین ہو جس سے دیکھنے والون کا دل نہ اوکتائے
اور طبیعت نہ گھبرائے۔ اسلئے بطور کیفیت ایک جلسہ کے چند حصون
پر منقسم کرکے لکھا ہے۔ منجملہ اونکے حصہ اول کو پیش کرتا ہون
ان شاء اللہ المستعان بامید پسند و قدر دانی حسب فرصت
بقیہ اور حصے بھی یکے بعد دیگرے شائع کئے جائینگے۔ چونکہ
یہہ پہلی کتاب ہے اسلئے ناظرین سے توقع ہے اگر کوئی سہو و
غلطی ہو اوس سے بندہ کو معذور رکھین اور دعاء خیر سے
یاد فرمائین فقط

العبد سید غیاث الدین احمد مخفی سہسوانی
متوطن عظیم آباد محلہ آغا میر پٹنہ شہر



بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اتفاقاً ایک دن مغلپورہ مین جناب مولوی امیر حسن خان صاحب کے یہان دعوت تھی۔ اوس تقریب مین جناب نواب شجاعت علیخانصاحب۔ مولوی محمد ناظم صاحب۔ ڈاکٹر سید احمد صاحب۔ حکیم محب الحق صاحب۔ محمد اسمعیل خانصاحب حافظ بشیر الدین صاحب اور بھی بہت سے حضرات مدعو تھے۔ سامان دعوت بہت کچھہ تھا۔ اکثر لوگ یکے بعد دیگرے تشریف لائے۔ مگر نواب صاحب اوسوقت تک تشریف نہین لائے تھے۔ امیر حسن خانصاحب ہر ایک کو اخلاق و تعظیم کے ساتھہ استقبال کر کے لیگئے اور نئے مکان کے ڈرائینگ روم

مین لیجاکر کرسیون پر بٹھایا۔ حافظ صاحب نے مکان کی بہت تعریف کی کہ "ماشاء اللہ ہر طرحسے عمدہ ہے"۔

حکیمصاحب:۔ بیشک۔ لیکن ضروری باتون کا خیال نہین فرمایا۔

مولویصاحب:۔ کیا عیب ہے؟۔ کیسا خوبصورت ہے۔ ماشاء اللہ۔ دروازے ایک کے ایک مقابل۔ باہر سے محفوظ۔ کارنس کیسی عمدہ بنی ہوئی ہے۔ پھول بوٹے مینا کاری کیسی خوبصورتی سے ہین۔ اب کیا چاہیئے۔

حکیمصاحب:۔ میرا یہہ مطلب نہین۔ بلکہ حفظ صحت کے قاعدے سے بحث ہے۔

مکانات

مولویصاحب:۔ مکان مین حفظ صحت کے لئے کیا کیا صفتین درکار ہین؟

حکیمصاحب:۔ اسے جناب ڈاکٹر صاحب خوب فرمائینگے اونکا علم تازہ ہے۔

خانصاحب:۔ ہان جناب ڈاکٹر صاحب آپ ہی فرمائیے۔

ڈاکٹر صاحب:۔ بہت طول ہوگا۔

خانصاحب:۔ جناب کہئیے بھی۔ ابھی نواب صاحب بھی نہین تشریف لائے ہین جب تک یہی باتین رہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ اسمین شبہہ نہین۔ ماشاءاللہ خدا مبارک کرے جناب امیر حسن خانصاحب کا مکان جیسا کہ جناب مولویصاحب نے فرمایا نہایت عمدہ ہے لیکن یہہ سب تعریفین حفظ صحت کیلئے مفید نہین بلکہ ہوا کی آمد و رفت صاف بے رکاوٹ ہونا بدبو سڑن مرطوب رتیلی ہواؤن سے محفوظ رہنا۔ دھوپ پوری لگنا ضروری ہے۔ جیسا کہ اکثر کھلے میدان مین مکانات ہوتے ہین (خصوصاً جاڑونمین) یہہ سب صفتین شہر اور زیادہ آبادیون کے مکانات مین ہونی دشوار ہین۔ اسیوجہ سے اکثر دیہاتون کی ہوا اچھی ہوتی ہے اور دیہاتی بہ نسبت شہریون کے قوی ہوتے ہین۔

خانصاحب۔ کیا دریا کنارے پشتے کے مکانات ایسے نہین ہوتے۔

ڈاکٹر صاحب - بیشک ہوتے ہین اسلئے کہ ارضی اجزا -
ایمونیا - ملیریس (روبائی) یہہ سب مادّے وزنی ہونے
کی وجہہ سے پانی ہین جذب ہو جاتے ہین - اور ہوا صاف
خالص آتی ہے جو مفید صحت ہے - خصوصًا برسات ہین -
حافظ صاحب - یہہ سب کچھہ نہین مجھہ سے ایک ڈاکٹر
صاحب فرماتے تھے کہ مکانون ہین چمن لگائے باغون
ہین مکان بنوائے یہ بہت بہتر ہے -
ڈاکٹر صاحب - صحیح ہے لیکن وجہہ شاید آپ کو یاد نہین رہی
حافظ صاحب - وجہہ تو ہین یہی جانتا ہون کہ دیکھنے
ہین بھلا معلوم ہوتا ہے - اور مکان شوکت دار ہو جاتا ہے
ڈاکٹر صاحب - درست ہی لیکن اصل وجہہ اوسکی معین صحت
ہونیکی یہہ ہے کہ ہوا سے اوکسیجن (خون صاف کرنیوالی
ہوا) انسان کے آلہ تنفس ہین جاتی ہے اور وہان کا
خون صاف کر کے اوسکی کثافت و سیاہی کو جو کاربون
(کوئلہ) ہے بصورت کاربونک ایسڈ گیاس کے

باہر لے آتی ہے۔ اوس کاربون کو درخت اپنی پرورش
کے لئے لے لیتے ہین اور خالص اوکسیجن جو انسان
کی تنفس کے لئے ضروری ہے چھوڑ دیتے ہین یہہ قدرتی
انتظام ہے کہ ایک سے ایک کو فائدہ پہونچتا ہے علاوہ
اسکے باغ کا مکان گرمیون ہین شدید دھوپ کے بُرے
اثرون سے محفوظ رہتا ہے۔
حکیم صاحب۔ جناب ڈاکٹر صاحب اونچا مکان بہ نسبت
نیچے مکان کے تو اچھا ہوتا ہے
ڈاکٹر صاحب۔ جی ہان خصوصًا تیس۳۰ فیٹ کے اوپر کا مکان
بہت اچھا ہوتا ہے۔
خان صاحب۔ تیس۳۰ فیٹ کی کیا قید ہے؟
ڈاکٹر صاحب۔ تیس۳۰ فیٹ کے اوپر کی ہوا نہایت ہلکی
اور صاف ہوتی ہے۔ وجہہ یہ ہے کہ خراب اور ملیریس
ہوا بوجہہ ورنی ہونے کے تیس۳۰ فیٹ کے اوپر نہین جا سکتی
ہے۔ علاوہ اسکے ایسے مکانون ہین گرمیون کی زیادہ

تپش نہین ہوتی کیونکہ ہوا کشادگی کے ساتھہ پھیلتی ہوئی اندر جاتی ہے۔

خانصاحب۔ اگر مکانون مین زیادہ ہوا جانیکا خیال ہے تو بہت سے دروازے بنائین۔ جیسے اکثر مکانون مین ہوتے ہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک بہ نسبت بند مکانون کے ایسا مکان تو ضرور عمدہ ہے۔ کیونکہ ہوا کی آمد رفت خوب رہتی ہے لیکن بعضون کی راے یہ ہے کہ دروازہ مقابل ایک سے ایک نہین ہونا چاہیئے۔ بلکہ ایک دوسرے سے ہٹکر ہو جس سے ہوا سارے کمرے مین پھیلکر نکلے۔

خانصاحب۔ تو کیا جتنے دروازے ہون سب ہر وقت کھلے رہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ صبح شام تو سب دروازون کا کھلنا ضروریات سے ہے کہ اندر کی پرانی ہوا نکل جاے اور باہر کی نئی ہوا داخل ہو۔

خانصاحب:- صبح اور شام کی قید کیون ہے -

ڈاکٹر صاحب:- اوسوقت کی ہوا صاف ہوتی ہے اور رات اور دن بھر کی خراب ہوا کو نکال دیتی ہے -

حافظ صاحب- کیون حضور پختہ مکان سب طرحسے اچھا ہوتا ہے نہ! اور چونکہ ایسے مکان مین آرام ہوتا ہے اسلئے مفید صحت بھی ضرور ہی ہوگا.

ڈاکٹر صاحب- بیشک مفید صحت زیادہ تر چونے کی وجہ سے ہے- کیونکہ چونے کی وہی خاصیت ہے جو درختونکی کہ کاربون کو جذب کرتا ہے- اور اوکسیجن خالص چھوڑتا ہے -

مولویصاحب- گرمیون مین تہخانہ کا مکان بھی بہت آرام دیتا ہے- کیون جناب ڈاکٹر صاحب اس مین رہنا کیسا ہے

ڈاکٹر صاحب- اسمین رہنا مضر صحت ہے. کیونکہ اسکی ہوا وزنی- رتیلی- اور زہریلی- ہوتی ہے. جیسے کہ اکثر اندھی کوٹھریونکی ہوا

خانصاحب- اسی لئے مین بہ نسبت تہہ خانہ کے خس کی ٹٹی لگاکر رہنا زیادہ پسند کرتا ہون -

ڈاکٹر صاحب ۔ بہتر ہے لیکن سامنے ہوا کی رو سے خس خانہ مین آنا یا خس خانہ سے دھوپ مین جانا مضر صحت ہے

خانصاحب ۔ میرا خیال یہ ہے کہ کسیطرح کا مکان ہو صاف رکھنا بہت ضرور ہے صاف مکان کسی حالت مین مضر نہین ہوگا۔

ڈاکٹر صاحب ۔ بیشک اپنی حیثیت کے موافق روزانہ صاف کرانا اسباب پوچھوانا ۔ ہر طرحکی صفائی اور ستھرائی رکھنا اکثر چونا پھروانا گرمیون مین چھڑکاؤ کرانا ۔ موریین بدرو بہیچہ ۔ جو کچھہ ہوا وسے صاف کرانا مکان کے گرد کوڑا کرکٹ یا کوئی شئے بدبو کی جمع نرہنے دینا پاپخانہ رہنے کے مکان سے خصوصًا دروازے سے دور بنوانا بہتر ہے ۔

خانصاحب ۔ یہ تو آپ نے مکان کے نسبت فرمایا حضرت زمین کیسی ہونی چاہیئے ۔

ڈاکٹر صاحب ۔ زمین ریتیلی سرد نہو اگر ایسی ہو تو چونا خواہ کوئلہ (جو بدبو و ملیریس ہوا کو جذب کرتا ہے) یا خشک گوری مٹی یا بالو ڈالنا بہتر ہے ۔ یہ باتین ہو ہی رہی تھین کہ اتنے مین

خاں جب آئے اور سب لوگ اوٹھ کھڑے ہوے۔

امیر حسن خان۔ (جھک کر) تسلیم عرض ہے مزاج مبارک

نواب صاحب۔ زندہ ہون الحمدللہ آپکا مزاج شریف۔

امیر حسن خان۔ (پھر جھک کر) تسلیم حضور ادھر تشریف لا دین کرسی حاضر ہے۔

نواب صاحب۔ اچھا تو ہون۔

امیر حسن خان۔ نہین نہین حضور یہان تشریف لائین

آخر نواب صاحب صدر کرسی پر آکر بیٹھے۔

صبح خیزی دہولخوری

ڈاکٹر صاحب (نواب صاحب کیطرف متوجہ ہوکر) حضور کا مزاج مبارک۔

نواب صاحب۔ آج سویرے اوٹھا ہون اسی سبب سے سست ہون۔

ڈاکٹر صاحب۔ تو آپ کسوقت تک آرام فرماتے ہین۔

نواب صاحب۔ نو بجے کا معمول ہے کہ اوٹھا حقہ پیا

حوائج ضروری سے فرصت کی لتنے مین گیارہ بج جاتی ہین
ڈاکٹر صاحب۔ حضور بہت دیر تک آرام واستراحت
فرماتے ہین سویرے صبح اوٹھا کرین تو خوب ہے۔
نواب صاحب۔ کیا کہون جناب عادت ایسی بُری ہے
کہ سویرے آنکھ ہی نہین کھلتی۔ ہان کسی روز کچھ ضرورت
کمیٹی وغیرہ مین جانیکی ہوئی تو جانعلی کو اوٹھادینے کا حکم
دیتا ہون اور کچھ ضرورت نہوئی تو خیر۔
ڈاکٹر صاحب۔ حضور روزانہ ایسا ہی حکم دیا کرین تو
عادت ہوجائیگی اور کچھ تکلیف بھی نہین ہوگی کیونکہ صبح کا
اوٹھنا ہی ایک ضروری چیز ہے اور اوس وقت ہوا
کھانا اور زیادہ مفید ہے۔
نواب صاحب۔ صبح کو تو نہین مگر شام کو فٹن پر ہوا
کھانے جاتا ہون۔
ڈاکٹر صاحب۔ شام کا ہوا کھانا بھی بہتر ہے لیکن
صبح کو بہت مفید ہے۔

نواب صاحب۔ فوائد تو اسکے آپ ہی لوگون سے اکثر سُنا کیے پھر بھی تمنا ہے کہ آپ ارشاد فرمائین۔

ہواخوری و صبح خیزی کے فایدے

ڈاکٹر صاحب۔ وہی ہین جو حضور نے اکثر سُنے ہین کہ صبح کی ٹھنڈھی ٹھنڈھی ہوا کھانے سے دوران خون صحیح و تیز ہوتا ہے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ جگر کی حدّت و حرارت جاتی رہتی ہے رنگ صاف ہوتا ہے قلب کو تفریح ہوتی ہے۔ دماغ کا حسن بڑھتا ہے عقل مین جودت آتی ہے ایسی ہی اور بہت سے فایدے ہین۔

نواب صاحب۔ بیشک ذرا صبح تک سوے رہنے کی نقصانات کو بھی فرما دیجیے کہ کیا کیا ہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ حضور یہی کہ آدمی کاہل۔ کند ذہن بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اتنے مین نواب صاحب نے پوچھا کہ تقی حسن خان امیر حسن خان کے چھوٹے بھائی کہان ہین۔

کریم بخش - چھوٹے سرکار غسل خانے تشریف لیگئے ہین

نواب صاحب - کیا خانصاحب روزانہ غسل کرتے ہین

کریم بخش - جی ہان خداوند -

غسل

ڈاکٹر صاحب - اچھی عادت ہے -

خانصاحب - کیا آپ کی رائے مین غسل روزمرہ ضروری ہے -

ڈاکٹر صاحب - ضروری نہین بہتر ہے -

خانصاحب - بہتر کیا ہے جب غسل کی حاجت ہوئی نہائے اور حاجت تو روزانہ ہوتی نہین -

ڈاکٹر صاحب - جناب حاجت جو آپکی خیال مین ہے اوسکا روزانہ ہونا ہی مرض مین داخل ہے - لیکن بہتر ہونے کی وجہ یہ ہے کہ روز نہانے سے مسامات جو میل کی وجہ سے بند رہتے ہین کھلجاتے ہین اکثر امراض جلدی جو بوجہ کثافت کے پیدا ہوتے ہین آدمی اون سے

محفوظ رہتا ہے اور بدن کی صفائی بھی ہے اسکے سوا دل کو فرحت ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے رنگ صاف ہوتا ہے قوت بڑھتی ہے۔

خانصاحب۔ تب توسبکو روزانہ نہانا چاہیئے۔

ڈاکٹر صاحب۔ البتہ جو صحیح دقوی ہین اونکو ہرروز نہانا مفید ہے۔

خانصاحب۔ آپکی کیا رائے ہے نہانا گرم پانی سے بہتر ہے یا سرد سے۔

ڈاکٹر صاحب۔ سرد پانی سے نہانا بہتر اور مفید ہے مگر بڈھے اور بچے دُبلے اور کمزور یا جنکو سرد پانی کسی وجہ سے مضر ہوتا ہو۔ ایسے لوگون کو گرم پانی سے نہانا چاہیئے۔ مگر گرم پانی سے نہانے مین احتیاط ضرور ہے۔

خانصاحب۔ کیا۔

ڈاکٹر صاحب۔ چونکہ گرم پانی سے نہانے مین مسامات کھلجاتے ہین اور عضلات ڈھیلے ہوجاتے ہین اسلئے ہوا

اور سردی سے بچنا ضرور ہے اور بعضے گرم پانی مین نمک
ڈیکر نہانا مفید کہتے ہین۔

خانصاحب۔ یہ تو آپ نے فرمایا ہی نہین کہ کونسا وقت
نہانے کیلئے مناسب ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ قبل طلوع آفتاب کے یا چڑھتے دن مین
قبل دوپہر کے لیکن ایک وقت مقرر کرلینا بہتر ہے۔

خانصاحب۔ اور نہانا مضر کون کونسی حالتون مین ہے

ڈاکٹر صاحب۔ جس وقت بدن مین پسینہ ہو۔ کھانا کھایا ہو
محنت وریاضت سخت کی ہو دوڑے ہوئے آئے ہون۔
یا فوراً سوکر اٹھے ہون۔

مولوی صاحب قطع کلام ہوتا ہے زکام کھلجانیکے لیئے
بھی اکثر لوگ نہاتے ہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ نہین چاہیئے اس سے دمے کا خوف ہے

خانصاحب۔ نہانے کے لئے حمام یا غسلخانہ بھی ضروری
شئے معلوم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب - ضروری کیونکر کہوں ہر جگہ ہو نادشوار
البتہ مفید ہے خصوصًا جاڑوں مین -

خانصاحب - ہاں جہاں حمام نہو وہاں کیونکر نہائے -

ڈاکٹر صاحب - گرم پانی کو ایک پیپے یا کسی ظرف مین
رکھکر کمرہ بند کرکے نہائے اسطرح سے کہ پانی پہلے پاؤن پر
پھر سینہ اور سر پر ڈالے تب سارے بدن سے نہائے -
اور سرد پانی مین خلاف اسکے پہلے سر پر پانی ڈالے -

خانصاحب - اور سرد پانی سے نہانے کے لئے
کونسی جگہ بہتر ہے -

ڈاکٹر صاحب - سرد پانی سے نہانے کے لئے دریا یا تالاب
بہتر ہے - ہان ضروری یہ ہے کہ بعد غسل کے پاؤن -
بغل - بدن - سر کو تولیہ خواہ موٹے کپڑے سے خوب
رگڑکر پونچھے لیکن روزانہ ایک ہی وقت اور ایک ہی قسم
کے پانی سے نہانا بہتر ہے اور بہت دیر تک پانی
مین رہنا خواہ بھیگا کپڑا پہنے رہنا نہایت مضر ہے -

آتنے مین بولاقی نے خبر دی کہ سرکار کھانا چُنا گیا۔

بیان کھانیکا

امیر حسن خان۔ (سب کے پاس جاکر) حضور تشریف لے چلین۔ تب لوگ اوٹھے رمضانی ہاتھ دھولانے لگا۔ سب حضرات ہاتھ دھوکر کھانے کے کمرے مین۔ دسترخوان پر جا بیٹھے طرح طرح کے کھانے تھے۔ پلاؤ۔ چند طرحکے قلیئے۔ قورمہ۔ دوپیازہ۔ شامی کباب۔ گولر کباب۔ مچھلی کا کباب۔ دہی۔ بالائی۔ لال محمد کے یہان کی روٹی۔ باقرخانی۔ زردہ۔ فیرنی چٹنی۔ اچار۔ مزعفر شعلہ میٹھے ٹکرے۔ مربا۔ سب کھانے اچھے تھے خصوصاً میٹھے ٹکرے بڑے تکلف کے بنے ہوئے تھے۔

مولویصاحب۔ امیر حسن خانصاحب نے ماشاءاللہ بڑا تکلف کیا ہے۔

امیر حسن خان۔ جناب تکلف کیا ہے معمولی چیزین ہین یہ آپ لوگون کی عنایت و عزت بخشی ہے۔

حکیم صاحب - البتہ بہت قسم کے کھانے ہین اور سب عمدہ عمدہ -

ڈاکٹر صاحب - جناب دعوتون مین ہوتے ہی ہین -

ڈاکٹر صاحب - بیشک - لیکن بعضونکے نزدیک چند قسمونکے کھانے ایک ہی وقت مین ملاکر کھانا ہضم مین خلل ڈالتا ہے -

خانصاحب - مجھے تو کچھ بھی نہین ہوتا مین اکثر چند قسمونکی چیزین ملاکر کھاتا ہون -

ڈاکٹر صاحب - شاید اسی لئے آپ اکثر ہضم کی شکایت کرتے ہین اور عرق گوگرد کی ضرورت ہوتی ہے -

خانصاحب - یہ تو اسوجہ سے ہے کہ جو چیز سامنے آئی ہے کھا لیتا ہون -

ڈاکٹر صاحب - یہ اور لطف ہے کہ وقت کی بھی قید نہین -

مولویصاحب - کھانے کے لئے قید وقت کیا ہے

امیرون کو جسوقت خواہش ہو غریبون کو جسوقت میسر آوے۔

ڈاکٹر صاحب۔ صحیح ہے لیکن اُمرا کو کھانے مین بھی وقت کی پابندی ضرور ہے۔

خانصاحب۔ بھلا کھانے کا کون کون سا وقت مناسب ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ صبح کو اگر خواہش ہو تو ناشتہ کے طور پر کوئی ہلکی غذا مثل مکھن روٹی یا انڈا وغیرہ کے کھانا چاہیئے اوسکے تین گھنٹہ کے بعد کھانا یعنی پوری غذا کھائے جسکے بعد چھہ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیئے۔

خانصاحب۔ کیون تین اور چھہ گھنٹے کی قید کیا ہے جسوقت جی چاہا کھالیا۔

ڈاکٹر صاحب۔ جناب کھانا کھایئے۔

حکیم صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) خانصاحب کو بہت اشتیاق ہے وجہ بھی اسکی فرما دیجئے کیا مضایقہ ہے

اگر کھانے مین دیر ہوگی تو بقول آپ ہی لوگون کے دیر مین
چبا چبا کر کھانا بہتر ہے کیونکہ ہر آلہ ہضم اپنا پورا کام کرتا ہے
اور اس سبب سے جلد ہضم ہوتا ہے۔
ڈاکٹر صاحب۔ وجہ اسکی یہی ہے کہ اکثر ہلکی غذائین
ہین جو دو گھنٹے مین ہضم ہوتی ہین اور پوری غذا پانچ گھنٹے
سے کم مین ہضم نہین ہوتی اسلئے ہلکی غذا کے بعد تین گھنٹے
کا اور پوری غذا کے بعد چھ گھنٹے کا وقفہ مناسب ہے۔
حافظ صاحب۔ اگر اسمین بھی ہضم نہو۔
ڈاکٹر صاحب۔ وہی ہضم نہو گا جو پیٹ بھر کر کھایا ہو
اور معدے پر بوجھ دیا ہو کہ یہ ہمیشہ مضر ہے ایسی حالت مین
سات آٹھ گھنٹہ کا وقفہ دو غذاؤں کے درمیان چاہیے
خانصاحب۔ یہ تو معلوم ہوا لیکن آپ نے وقت تو
مقرر کیا ہی نہین کہ کسوقت ناشتہ کرے اور کسوقت
کھانا کھائے۔
ڈاکٹر صاحب۔ وقت بھی سنئے صبح کو چار پانچ بجے

اوٹھکر حوائج ضروری سے فرصت کر منہہ ہاتھہ دھوا اپنی
مذہبی عبادت کرکے تھوڑا ناشتہ کرے اور تا طلوع آفتاب
ہوا کہاتا رہے۔
مولویصاحب۔ قطع کلام ہوتا ہے اگر بعد ہوا کہانے
کے ناشتہ کرے؟
ڈاکٹر صاحب۔ کچھہ مضایقہ نہیں ہے۔
خانصاحب۔ پھر۔
ڈاکٹر صاحب۔ بعد ناشتہ و ہواخوری کے اپنے کام
مین مصروف ہو مثلاً پڑھنے والے پڑھنے مین مشغول ہون۔
لکھنے والے کام کرین۔ غرض جو جسکا کام ہے اوسکو انجام دے۔
بعد اسکے غسل کرے کپڑے بدلے (جیسا کہ ماشاء اللہ ہمارے
تقی حسن خان صاحب) پھر آٹھہ نو بجے کھانا کھائے۔
خانصاحب۔ آٹھہ نو بجے کیسی غذا کرنی چاہیئے۔
ڈاکٹر صاحب۔ اوسوقت ہر طرح کی غذا جو مفید ہو کھائے۔
خانصاحب۔ مفید کیا چیزین ہین اور مضر کیا اسکو بھی

تو آپ ہی جانتے ہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ مفید ہر مزاج کے لئے جداگانہ چیزین ہوتی ہین ہان ثقیل اور زیادہ روغن دار اور مصالح دار چیزین۔ اکثر مضر ہین ایسی چیزون سے پرہیز اولی ہے۔

خانصاحب۔ ثقیل کو کون پوچھتا ہے ہمارا گلو باسی تباسی تک نہین چھوڑتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ ویسی عادت ہوگی ورنہ بہت مضر ہے اس سے بدہضمی۔ اسہال پیچش ہیضہ۔ بخار۔ بہت سے عوارض کے پیدا ہونیکا خوف ہے۔

مولوی صاحب۔ کیون جناب ڈاکٹر صاحب گرم گرم کھانا تو اچھا ہے نا۔ مزیدار بھی ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ جناب مزہ تو اپنے اپنے پسند پر ہے لیکن گرم کھانا مُضعِف معدہ ہے۔

امیر حسن خان۔ جناب ڈاکٹر صاحب کھانا بھی کھالے قورمہ تو آپ نے کھایا ہی نہین۔

ڈاکٹر صاحب - کھاتا ہون قورمہ بہت مزیکا ہے لیکن سادے گوشت سے ترکاری دیا ہوا مجھے زیادہ پسند ہے اور مفید بھی سمجھتا ہون -

خانصاحب - کیون -

ڈاکٹر صاحب - چونکہ حیوانی چیزین اکثر گرم اور خون کو گاڑھا کرنے والی ہوتی ہین - اس مین نباتات ملانے سے اسکی حرارت غلظت وحدت رفع ہو جاتی ہے اور قبض بھی نہین ہوتا ہے اسلئے ترکاری دیا ہوا گوشت کھانا زیادہ مناسب ہے

درمیان کھانیکے پانی پینا

کھانا کھانے مین یہ باتین ہو رہی تھین کہ میر قربان علی صاحب نے پانی طلب کیا -

حکیم صاحب - میر صاحب میری رائے ناقص مین درمیان کھانا کھانے کے پانی حتے الامکان نہ پینا چاہیے -

میر صاحب - صحیح ہے لیکن کیا کرون جناب پیاس معلوم ہوئی - کیا کچھ مضایقہ ہے ؟

حکیم صاحب۔ مضر ہے

خانصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) آپ کی اس مین کیا راے ہے؟

ڈاکٹر صاحب۔ ہمارے گونکی راے مین ایک بار تھوڑا پینے مین تو ایسا مضایقہ نہین ہے ہان بار بار پینا یا ایکدم سے زیادہ پینا البتہ مضر ہے بلکہ پانی کھانے کے گھنٹا دو گھنٹا بعد پینا بہتر ہے۔

میر صاحب۔ عادت پر منحصر ہے ہمارے جناب شیخصاحب کھانے کے قبل ہی پانی پی لیتے ہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ شاید اسی سبب سے بھوک اونکی جاتی رہی

میر صاحب۔ وہ تو کہتے تھے کہ مجھے فائدہ کرتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ ہان جسوقت کھانا ہضم ہوا ہوا ور معدے مین حرارت معلوم ہوتی ہو اوسوقت البتہ مناسب ہے نہ کہ ہمیشہ۔

نواب صاحب۔ (چٹنی کھا کر) واللہ ترشی بھی

کیا چیز ہے روح خوش ہو جاتی ہے مجھے بہت پسند ہی
اسی لیئے مین اکثر کھاتا ہون کیون جناب ڈاکٹر صاحب
اس مین کوئی نقصان تو نہین ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ نہین بلکہ صفراوی و دموی مزاج
والون کو مفید ہے (خصوصًا گرمیون مین) پیاس کم ہوتی
ہے۔ کھانا زیادہ کھایا جاتا ہے دلکو فرحت ہوتی ہے۔

خانصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) تب تو ترشی خوب
کھانا چاہیئے۔

ڈاکٹر صاحب۔ کسی چیز کی زیادتی اچھی نہین ترشی
بھی زیادہ کھانے سے گیاسٹرک جوس (عرق معدہ) کمزور
ہو جاتا ہے کھانا دیر مین ہضم ہوتا ہے پیشاب مین ترش
پیدا ہوتی ہے۔

حافظ صاحب۔ ترشی تو نہین مرچ البتہ مجھے زیادہ
مرغوب ہے اور کسیقدر عادت بھی ہے اسی سبب سے یہہ
دو پیازہ مین زیادہ کھا رہا ہون کیون جناب ڈاکٹر صاحب

آپ نہین کھاتے -

ڈاکٹر صاحب - کیا عرض کرون مجھے کچھ ایسی مرغوب نہین ہے بلکہ مین مجبور ہون برداشت بھی نہین کرسکتا اور چندان مفید بھی نہین سمجھتا -

حافظ صاحب - مرغوب نہین ہونا اور بات ہے ضرر کیا ہے -

ڈاکٹر صاحب - اکثر دموی مزاج والون کو مضر ہے سوزش پیچش وغیرہ مین ترقی ہوتی ہے -

حافظ صاحب - شیخ کریم بخش صاحب بہت کھاتے ہین بلکہ فرماتے تھے کہ مجھے مفید ہوتی ہے -

ڈاکٹر صاحب - شاید بلغمی ہونے کی وجہ سے اونھین مضر نہ ہوتی ہو - چونکہ قلیے مین نمک کم تھا اسلیے مولویصاحب کو خیال آیا اور کہا - مجھے حیرت ہے کہ گنوار عورتین جو جہالت سے اتوار وجمعرات کو نمک ترک کرتی ہین نہین معلوم کھانا اونسے کیونکر کھایا جاتا ہے -

خانصاحب۔ کھانا تو خیر مضر ضرور ہی ہوتا ہوگا۔
کیون جناب ڈاکٹر صاحب؟

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک پھیکا کھانے سے غذا اسٹرتی
ہے۔ اور کیڑے پیدا ہوتے ہین معدہ خراب ہوجاتا ہے

نواب صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب کی طرف متوجہ
ہوکر) بھلا پھیکی غذا انسان کیونکر کھا سکتا ہے کیونکہ
بے مزہ ہوگی بغیر نمک کے نمک تو ہضم کو ضروری شے ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ صحیح ہے نمک ہاضم بھی ہے لیکن
زیادہ ہونے سے پیاس بڑھتی ہے اور کبھی کبھی دست
بھی آجاتے ہین۔

مولوی صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) جناب آپ
تو باتون ہی باتون مین رہے کھانا بہت کم کھایا میٹھے ٹکڑے بہت
مزے کے ہین اسے تو کھائیے۔

ڈاکٹر صاحب۔ جناب مین میٹھا بہت کم کھاتا ہون
بلکہ اسے کسیقدر مضر سمجھتا ہون خصوصاً خلو معدہ مین۔

خانصاحب - کیون مضر کیون ہے

ڈاکٹر صاحب - میٹھے کے ہضم کرنے مین جگر کو بہت زیادہ محنت پڑتی ہے جس سے صفرادی ہرج ہونیکا خوف ہے اور اگر ہضم نہو تو ذیابیطس کی بیماری ہونے کا احتمال علاوہ اسکے معدے مین سوزش پیدا ہوتی ہے قبض ہو جاتا ہے - جوشش وہین پیدا ہوتا ہے -

مولویصاحب - اور بید لوگ جو کہتے ہین کہ اس سے آدمی موٹا ہوتا ہے ؟

ڈاکٹر صاحب - شاید بلغمی ہوتا ہو - سب لوگ کھانا کھا کر دسترخوان سے یکے بعد دیگرے اوٹھے - صابون بیسن سیلابچی کے نزدیک تشتریون مین رکھے تھے - رمضانی آفتابہ مین پانی لئے حاضر تھا سبھون نے ہاتھ دھویا اور دوسرے کمرے مین چلے گئے - آلہی بخش نے نیم کے خلال ایک تشتری مین لاکر رکھا - نور علی گلاسون مین برف کا پانی لایا - لطف علی اوگالدن رکھ گیا -

خلالون کا بیان

میر صاحب۔ (ایک خلال ہاتھ مین لیکر) خلالونکی بھی کیا بری عادت ہوتی ہے گوشت کھایا اور دانت مین پھنسا اب بے خلال کے چین نہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ البتہ اس سے دانت بھی کمزور ہوتے ہین اور خول بھی ہو جاتے ہین لیکن ریشون کا پھنسا رہنا بھی نامناسب ہے اس سے منہ بدبو ہو جاتا ہے بہتر یہ ہے کہ عادت ہی نہ لگاوے اور اگر عادت ہو گئی تو بہتر ہے کہ کوئی دوسرا خلال نہین۔

خانصاحب۔ اور چاندی کا۔

ڈاکٹر صاحب۔ تو مضر ہے۔ یہ باتین ہو ہی رہی تھین کہ تقی حسن خان اور مولوی برکت اللہ صاحب رخصت ہونیکو آئے

کھانا کھانیکے بعد محنت کرنا

تقی حسن خان۔ (جھک کر) تسلیم عرض کرتا ہون۔

حکیم صاحب۔ کیون کیون کھا کر فوراً آپ لوگ کہان

تشریف لے چلے۔

تقی حسن خان۔ حضور کالج جاتا ہون۔

حکیم صاحب۔ (مولوی برکت اللہ سے) مولویصاحب آپ کہان تشریف لیچلے

مولویصاحب۔ جناب کچہری جاتا ہون آج مرزاپور کا مقدمہ پیش ہونے والا ہے۔

حکیم صاحب۔ سکول کے پڑھنے والے اور کچہری کے متعلقین کو ضرور ہے کہ دس بجے جلد جلد کھانا کھایا اور روانہ ہوئے۔

خانصاحب۔ اس مین مضایقہ کیا ہے بیٹھے رہنے سے کیا فائدہ مین بھی جانے والا ہون مجھے صرف چائے کا انتظار ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ مضایقہ کو تو نپوچھئے کھانا کھا کر فورًا محنت کرنا بہت مضر ہے اس سے ضعف معدہ ہوتا ہے

خانصاحب۔ تب کیونکر کوئی کچھ کام کرے۔

ڈاکٹر صاحب - کیون نہین کچھ قبل کھائے کہ کھانا کھانے کے بعد آرام کرنے کا وقت ملے بعد اسکے جسمانی یا دماغی جو محنت ہو کرے - یہ لوگ روانہ ہوے - برف گلاسون مین گھل گئے سب لوگ اپنا اپنا گلاس اوٹھاکر پانی پینے لگے اور آپس مین باتین کرنے لگے -

پانی کا بیان

حکیم صاحب - (پانی کا گلاس اوٹھاکر) پانی بھی کیا ضروری شئے ہے اسی پر زندگی کل حیوانات و نباتات کی منحصر ہے -

مولویصاحب - صحیح ہے کُلُّ شَیئٍ حَیٍّ مِنَ المَاءِ -

خانصاحب - یہ تو آپنے فرمایا ہی نہین کہ کیون ایسا ضروری ہے کیا کیا فائدے ہین ؟

حکیم صاحب - میری استدعا یہ ہے کہ جناب ڈاکٹر صاحب ہی سے فرماتے -

خانصاحب - (ڈاکٹر صاحب سے) اچھا جناب آپ ہی

فرمایئے۔

ڈاکٹر صاحب۔ فایدے تو بہت ہین مختصر یہ ہے کہ پانی ہاضم ہے اور نیوٹریٹیو (پرورش کنندہ) اور فطرتی طور پر ضروری ہونیکا باعث یہ ہے کہ اسی کے ذریعہ سے خون مین سیلان ہوتا ہے جو چھوٹے چھوٹے جسمی ساخت مین پرورش کرنیکو پہنچتا ہے اور فضلے بذریعہ پیشاب کے خارج ہوتے ہین۔

خانصاحب۔ ہمین نیوٹریشن (قوت پرورش) کیونکر ہے اس مین تو کوئی غذائیت نہین ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ غذائیت کی وجہ سے نہین بلکہ پانی مین ایک قسم کے چھوٹے چھوٹے کیڑے ہوتے ہین جو خوردبین سے دیکھے جاتے ہین اوسکا یہ اثر ہے۔

خانصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) آپکی رائے مین سب سے اچھا پانی کون ہے؟

ڈاکٹر صاحب۔ جو صاف بے بو بے مزہ بیرنگ ہو

خانصاحب - سمندر کا پانی جو کھاری اور بعضے جگھونکا رنگین ہوتا ہے -

ڈاکٹر صاحب - ہان بوجہ ملے رہنے چند نمکون کے کھاری ہوتا ہے - لیکن یہ تو پینے کے کام مین نہین آتا ہے جب تک کہ تصعید نکیا جائے یا جوشش ندیا جائے -

خانصاحب - کنوئین کا پانی بھی تو کھاری ہوتا ہے مگر اکثر پینے مین آتا ہے -

ڈاکٹر صاحب - ویسا کھاری نہین ہوتا ہے جیسا سمندر کا -

خانصاحب - کیا اسکی خاصیت مین بھی فرق ہوتا ہے

ڈاکٹر صاحب - خاصیت کنوئین کے پانی کی وہی ہوتی ہے جو خاصیت اوسکے قریب کی چیز مین ہوتی ہے مثلاً مرگھٹ - قبرستان - قصاب خانہ - پایخانہ - بدرو چہبچہ اور نالی کے قریب کا کنوان خراب ہوتا ہے پانی اوسکا مضر صحت ہے -

نواب صاحب۔ مجھے تو چشمونکا پانی سب سے زیادہ مطبوع ہے (بشرطیکہ میسر آوے) اور واقعی بہت عمدہ بھی ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ البتہ جو چشمے سخت پتھریلی رتیلی صاف جگہ مین جاری ہون اونکا پانی بہت عمدہ ہے اور خاصیت اوس پانی کے اوس جگہ کے کان کے مطابق ہوتی ہے۔

حافظ صاحب۔ میرے نزدیک دریا کا پانی سب طرح سے اچھا ہوتا ہے البتہ برسات مین میلا رہتا ہے کہ وہ بھی نرملی گھسنے یا پھٹکری ڈالنے سے صاف ہوجاتا ہے کیون جناب ڈاکٹر صاحب؟۔

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک دریا کے پانی سے زیادہ لطیف تو کوئی پانی نہین ہے لیکن نرملی خصوصًا پھٹکری ڈالنا کسیقدر مضر ہے فلٹر سے مقطر کر لینا بہتر ہے۔

خانصاحب۔ فلٹر اگر وقت پر موجود نہو تو یہ ترکیب بہت عمدہ ہے کہ گھڑونچی پر چند گھڑے تلے اوپر رکھکر ایک

مین صاف لکڑیکا کوئلہ دوسرے مین موٹے بالو دیگر گھڑون کے پیندے مین سوراخ کرکے ایک تتی لگادین اور سب گھڑون کے سر مین صاف باریک کپڑا لپیٹ کر اوپر کے گھڑے مین پانی بھردین وہ پانی مقطر ہو کر نیچے کے گھڑے مین جمع ہوگا۔ ایسا پانی عمدہ صاف مفید ہے۔

حافظ صاحب۔ وہی نا جو اکثر اسٹیشنو نمین رہتا ہے۔

خانصاحب۔ اسٹیشنو نمین کیون جائیے ڈاکٹر صاحب کے یہان اسکا بہت اچھا انتظام ہے۔ روزانہ اسیطرح ٹپکایا جاتا ہے۔

حافظ صاحب۔ سب تو ہے لیکن اتنا انتظام کرنے سے سنگِ چکان کیا برا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ سنگِ چکان سے صرف مٹی صاف ہوتی ہے اور پانی مین بہت سی چیزین ایسی ہوتی ہین جو سنگِ چکان سے صاف نہین ہوسکتین۔ مثلاً چھوٹے

چھوٹے کیڑے کہ سنگ چکان کے سوراخ سے نکل سکتی ہین وہ موٹے بالو سے خوب چھنتے ہین اسیطرح نباتات کی چھوٹی چھوٹی پتّنیان اور اکثر مادے بدبو کے جو مردُ یا اور چیزونکے سڑنے سے پانی مین ملے رہتے ہین اوسی کو ملیہ جذب کرلیتا ہے۔ ان سبھون کے پانی مین ملے رہنے سے بہتیرے امراض پیدا ہوتے ہین اور وہ سب ان ترکیبون کے سوا سنگ چکان سے کہان صاف ہو سکتے ہین۔

خانصاحب۔ اسی وجہ سے کبھی کبھی برتنون مین کیڑے بھی پڑجاتے ہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ وہ بے احتیاطی سے۔ اسلیئے برتنونکو روزانہ صاف کرنا اور پانی بدلنا ضروری ہے۔

مولوی صاحب۔ میرے خیال ناقص مین آب رحمت (مینہ کا پانی) سے بڑھکر کوئی پانی نہین۔ کیسا صاف عمدہ ہلکا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ بیشک تھا یون ہی مگر اس مین اوپر کی

سطح کی ہوا سے اکثر ایمونیا وغیرہ ملجاتا ہے جو کبھی کبھی
مضر ہوتا ہے مگر ہمیشہ اسکا ملنا دشوار اور بہت روز تک
رکھنے سے پانی خراب ہوجاتا ہے اور ایک قسم کے کیڑے
اوس مین ہوجاتے ہین جس سے اکثر امراض پیدا ہونیکا
خوف ہے۔

حکیم صاحب۔ یہ سب شکایتین جوش دینے سے
رفع ہوجاتی ہین پانی صاف اور خالص ہوجاتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ البتہ جوش دینے سے خارجی اور
دبائی مادے زائل ہوکر پانی صاف اور ہلکا ہوجاتا ہے
لیکن بعضونکی راے ہے کہ جوش دینے سے پرورش
کرنے والے کیڑے مرجاتے ہین اس سبب سے پانی کمزور
ہوجاتا ہے۔

خانصاحب۔ شاید اسی لئے اطبا اور بید اکثر بخارون
مین جوش دیا ہوا پانی پینے کی تاکید فرماتے ہین۔

حکیم صاحب۔ علاوہ اسکے پانی جوش دیکر رکھنے

سے زیادہ ٹھنڈھا بھی ہوجاتا ہے۔
خانصاحب۔ ٹھنڈھا پانی بھی کیا شے ہے کیسا فرحت بخش ہوتا ہے اور سبھون کو اسکی خواہش ہوتی ہے، خصوصًا اوسوقت جب کہ آدمی تھکا ہوا آتا ہے۔
ڈاکٹر صاحب۔ بیشک لیکن نہ اتنا کہ ٹریکیا (ہوا کی نالیون) مین ضرر پہونچاوے اور محنت کی بعد تو بلا پسینہ سوکھاے پانی پینا ہی مضر ہے۔
خانصاحب۔ کیون اور برف کا پانی جو اتنا ٹھنڈھا ہوتا ہے اسکی اکثر خواہش ہوتی ہے اور مفید بھی ہوگا۔
ڈاکٹر صاحب۔ البتہ بعد اکثر قوی غذاؤن کے مفید ہے ہیضہ و بخار وغیرہ مین اسکا پینا اور سوزش کے مقام پر رکھنا بھی مفید ہوتا ہے۔ نہ کہ ہمیشہ۔
خانصاحب۔ اس سے پیاس کم ہوتی ہے۔
ڈاکٹر صاحب۔ یہ غلط ہے بلکہ معدہ مین کسیقدر سوزش پیدا کر کے پیاس کو بڑھاتا ہے۔

خانصاحب۔ اس سے ضرر تو کچھ نہین ہوتا ہے
ڈاکٹر صاحب۔ نہین مُضعِف معدہ و اعصاب و مُشش ہے۔
خانصاحب۔ پھر ٹھنڈا پانی پینے سے رہے؟
ڈاکٹر صاحب۔ نہین نہین اسکے استعمال کا عمدہ طریقہ یہ ہے کہ دریا کا اچھا مقطر پانی بوتلو نمین بھر کر برف مین رکھین وہ پانی بہت ٹھنڈا ہو جائیگا اوسے پیئین۔
حکیم صاحب۔ ہان ایک صاحب اکثر کنوؤنمین بوتلون کو پانی بھر کر لٹکا دیتے تھے اور جب ٹھنڈا ہو جاتا تب استعمال کرتے تھے مگر ایسا پانی مضر صحت ثابت ہوا۔

چائے کا بیان

اسی عرصہ مین نبی بخش نے چائے کا کُل اسباب لاکر رکھا محمود میان سبھون کیطرف ایک ایک

پیالی بڑھائی۔

خانصاحب۔ (پیالی ہاتھہ مین لیکر اور تھوڑی چاے پیکر) سبحان اللہ چاے بھی کیا عمدہ شئے ہے مجھے بہت پسند ہے۔

مولویصاحب۔ یہ چیز ہی ایسی ہے کہ سبھونکو مطبوع ہوا ور مفید بھی ہے۔

نوابصاحب۔ (چاے کی پیالی واپس دیکر) مین تپاک کی وجہ سے اس سے محروم ہون۔ مجھے ضرر کرتی ہے۔

خانصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) آخر اسکی خاصیت کیا ہے؟ کہ کسیکو مفید ہوتی ہے کسیکو مضر۔

ڈاکٹر صاحب۔ چاے ہاضم۔ مانع النوم۔ مدر۔ معرق۔ رافع ماندگی وسستی وتکان ہے اور اس مین نیوٹریشن (قوت پرورش) بھی ہے

بڑا فایدہ یہ ہے کہ خرابی آب وہوا کو روکتی ہے اور اوسکا بُرا اثر ہونے نہین دیتی۔

مولویصاحب۔ دیکھیے سب فائدہ ہی ہے ناضر تو کچھ نہین علاوہ اسکے چاے کا جلسہ نفیس ہوتا ہے اور ایک خاص قسم کی تفریح ہوتی ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ ضرر کیون نہین ہے کوئی شئے بھی ایسی ہے جو مفید ہو اور مضر نہو۔ چاے اکثر امراض قلب و گردہ و جگر مین خصوصًا جبکہ ان سبھون مین حدت و حرارت ہو۔ اور بھوک مین بہت مضر ہے۔

خانصاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) آپ کی راے مین پینا اسکا کن کن حالتون مین مناسب اور مفید ہے۔

ڈاکٹر صاحب۔ ٹھنڈے موسم مین حرارت بڑھانیکو اور روغن دار غذا کے بعد ماندگی دفع کرنیکو خصوصًا نیند کی غم و الم و فکر۔ تردد۔ سستی تکان

اضمحلال اور بعضے دفعہ پیاس کے رفع کرنیکو پینا مناسب اور مفید ہے۔

مولویصاحب۔ چائے مین دودھ ملانیکا کیا فائدہ ہے؟۔

ڈاکٹر صاحب۔ بہتر ہے اوسکی حدت و حرارت کم ہوتی ہے اور مزیدار ہوجاتی ہے۔

خانصاحب۔ چائے عمدہ کس قسم کی ہوتی ہے اور اوسکی شناخت کیا ہے؟۔

ڈاکٹر صاحب۔ یون تو اسکی بہتیری قسمین ہین لیکن سیاہ بہتر ہے۔ سبز مضر ہوتی ہے شناخت اوسکی یہ ہے کہ پتیان بہت ٹوٹی چوڑی اور موٹی نہون جیساندہ اوسکا خوشبو ہو زیادہ تلخی اور کساو ہونا عمدگی مین داخل نہین۔

حقے کا بیان

چائے چل رہی تھی کہ خدمتگارون نے حقے لاکر لگادئیے

خانصاحب۔ (سٹک ہاتھہ مین لیکر) حقہ بھی کیا شئے ہے۔ خصوصاً چائے کا مزہ تو بغیر حقے کے ہوتا ہی نہین۔

نوابصاحب۔ چند وقتون مین تو ضروری ہے جیسا کہ کھانا کھانیکے بعد یا سوکر اوٹھنے اور غسل کے بعد اور مجھے تو بلا اسکے اجابت نہین ہوتی ہے۔

خانصاحب۔ واقعی حقہ بہت عمدہ اور مفید شئے ہے ہاضم مُفتّح کاسر ریاح۔ اور تفریح بھی ہوتی ہے کیون جناب ڈاکٹر صاحب؟۔

خانصاحب۔ ڈاکٹر صاحب کو تو اسکا شوق ہی نہین ہے۔

حافظ صاحب۔ (ڈاکٹر صاحب سے) شوق نہین ہونا اور بات ہے۔ یا مضر سمجھتے ہین۔

ڈاکٹر صاحب۔ البتہ مین نے جہانتک کتابون مین دیکھا ہے اور غور کیا ہے تو مفید نہین پایا۔

حافظ صاحب۔ آخر اسکی خاصیت کیا ہے؟۔
ڈاکٹر صاحب۔ وہی جو تمباکو کی ہے یعنی مُخدِّر یابس
اعصاب و نشس کو ڈھیلا اور کمزور کرتا ہی اور اکثر رائین مُضعِف معدہ بھی ثابت ہوا ہے
حافظ صاحب۔ مجھے تو مفید ہوتا ہے۔
ڈاکٹر صاحب۔ آپ جسے فائدہ سمجھتے ہین وہ
عادت کا پورا کرنا ہے کہ بغیر اوسکے تکلیف ہوتی ہے
جب استعمال کیا تکلیف رفع ہوگئی۔ علاوہ اسکے حقہ تو
بھلا خیر۔ دھوان اوسکا پانی مین تر ہوکر اور چھنکر آتا ہے
چرٹ تو اور بھی یابس اور سخت ہے۔
حافظ صاحب۔ اور انگریز جو چرٹ بہت
پیتے ہین؟
ڈاکٹر صاحب۔ اوسکی مثال تو ہندستانیون مین
صحیح نہین ہوسکتی۔ وہ حضرت مرطوب ملک کے
رہنے والے۔ اور ہندوستانی گرم ملک کے۔

پان کا بیان

اسی عرصہ مین رحمت نے ایک عمدہ خاصدان مین پان کی گلوریان پیش کین۔ امیر حسن خان نے پہلے نواب صاحب کی طرف (چونکہ اونھون نے چاے نہین پی تھی اور پان سے بہت شوق تھا) خاصدان پیش کیا۔

نواب صاحب۔ (دو گلوریان پان کی لیکر اور کھاکر) دیسا دری پان کی گلوریان اگر عمدہ بنی ہون تو اوس سے زیادہ بہتر اور کیا شئے ہوسکتی ہے نہایت مفرح ہے۔

حکیم صاحب۔ پان ہاضم اور مصفّی بھی ہے اور بھی بہتیرے فایدے ہین۔

خانصاحب۔ جناب ڈاکٹر صاحب پان کھائیے۔

ڈاکٹر صاحب۔ مجھے شوق ہی نہین ہین اس سے محروم ہون۔

نواب صاحب۔ کیا آپ کو پان سے شوق نہین